LA DETOX, PAR LE JEUNE OU LE REGIME MAIGRE



Avant de commencer cette capsule et de vous proposer une détox, par le jeûne ou un régime maigre, il est bon de commencer par vous présenter les vertus, afin d'inclure ces pratiques dans votre vie.

Le jeûne est au corps Ce que la Méditation est à l'Esprit



C'est un fait, en permettant à votre organisme de faire une pause, vous lui permettez de se libérer de toutes ses

Pour certaines personnes, il sera difficile de commencer par un jeûne pur, c'est-à-dire ne consommer que de l'eau.

Alors surtout, ne renoncez pas, commencez par un régime maigre, sur 2 à 3 jours, en éliminant toutes les protéines animales, en limitant les céréales, en bref, un régime végétal est idéal.

Que vous choisissiez le jeûne ou le régime maigre, faites-le à chaque nouvelle saison, au minimum 2 à 3 jours, au mieux 7 à 10 jours.

Au fur et à mesure que vous installez cette habitude dans votre régime alimentaire, votre corps s'habitue, et vous vivez mieux ces périodes, de jeûne ou de régime maigre. Vous pouvez donc accroitre les durées, ou si vous avez commencé par un régime maigre, adoptez le jeûne.

Vous découvrirez certaines pathologies disparaitre, ou certains dysfonctionnements.

L'introduction de cette pratique régulière, évite l'accumulation de toxines dans l'organisme, et qui sont la cause de pathologies. 80% de notre immunité se fabrique dans notre intestin.

Aussi, en permettant à notre Organisme de se libérer de ses toxines, qu'il accumule, nous agissons sur son fonctionnement général. On travaille donc, sur LE TERRAIN, pour lui permettre UN FONCTIONNEMENT OPTIMAL.

Plus qu'1 Habitude, 1 Besoin



Si vous vous penchez sur le sujet vous découvrirez dans de nombreuses cultures que le jeûne y est pratiqué, et même si dans la civilisation occidentale, le carême de 40 jours, juste avant le printemps a été abandonné au fil des siècles, il n'en reste pas moins qu'il a été pratiqué pendant très longtemps.

Cela dit, la nature aussi, entre dans ce processus à partir de l'automne, et durant tout l'hiver, les animaux aussi effectuent des purges.

En bref, il est naturel de mettre son organisme en pause ! Et plus précisément nous avons besoin de ces périodes pour purifier notre organisme, de tout ce qu'il accumule.

Aussi, une pratique régulière mise en place à chaque changement de saison, et chaque fois que nous en éprouvons le besoin, est un bon moyen pour installer cette hygiène de vie.

Faîtes le CHOIX qui vous convient :

LE JEUNE : Consommer de l'eau et des tisanes

Sans nourriture solide

LE REGIME MAIGRE : Consommez de préférence, seulement des légumes, et des fruits, et 1 seul repas par jour



Rythme et Durée

Commencez par 1 jour, puis 2 et 3 jours.

Lorsque vous vous êtes habitué(e), vous pouvez accroître cette durée.

7 à 10 jours, de Jeûne ou de régime maigre avant chaque nouvelle saison.

3 semaines à 1 mois, juste avant le printemps, vous permettront de profiter pleinement de la régénérescence cellulaire, du fait de la libération des toxines, et de l'absorption de nouvelles énergies.

Si vous devez commencer une cure, commencez là, après cette période, ce sera encore plus bénéfique. De plus, si vous avez eu un traitement médicamenteux, il est important d'éliminer les résidus de votre organisme.

Attention, le jeûne ou le régime maigre, ne doit pas être ressenti, comme une période de frustration, ou de privation, il en perdrait ces effets. Il doit être ressenti comme un acte de soin, alors appréciez le.



Les étapes pour accompagner le déstockage



Voici les étapes à suivre, si vous optez pour un jeûne ou un régime maigre, nous allons prendre la base de 2 à 3 jours, mais vous pouvez allonger cette période.

Pour ma part, j'opte pour 7 à 10 jours, alternant régime maigre et jeûne, et à chaque entrée dans une nouvelle saison, et 40 jours de régime maigre et jeûne avant le printemps.

Avant le jeûne ou le régime maigre

Faites une cure de Chlorure de Magnésium, dilué à raison de 30g/litre

Consommez 1 à 2 verres par jour, buvez le litre étaler sur 2 à 3 jours, suivant votre consommation.

Abstenez-vous en cas d'insuffisance rénale.



Pendant le jeûne ou régime maigre

1 cuillère à café de charbon végétal, dans 1 verre d'eau de source, à boire à jeûne tous les matins.

Le charbon végétal est utilisé en cas d'empoisonnement, mais là, il permet de détoxifier l'organisme des déchets de pesticides, de produits chimiques, ou autres.

Faites ceci pendant 7 jours.



Après le jeûne ou le régime maigre

Pour cette étape, si la durée de votre jeûne ou régime maigre est supérieur à 8 jours, vous pouvez commencer cette cure, pendant.

Pour détoxifier l'organisme des métaux, qui sont une cause importante de nos dysfonctionnements, vous pouvez faire une cure de Chlorella ou de Spiruline. Si vous prenez un traitement médicamenteux, préférez la spiruline.

Conformez-vous à la posologie conseillée par le fabricant.





Les tisanes pour accompagner votre organisme

Durant le jeûne ou le régime maigre, accompagnez votre corps de tisanes de plantes, permettant à votre foie, appareil disgestif et sang, de se purifier.

Dans 1 litre d'eau de source : 1 cuillère à café de Desmodium, 1 cuillère à café de Chardon Marie, 1 cuillère à café de Sureau, 1 cuillère à soupe d'Accores, 1 cuillère à café de passiflore, et 1/1 cuillère à café d'harpagophytum.

Alterner les tisanes

Vous pouvez aussi alterner avec une tisane pour le foie et l'appareil digestif

Dans 1 litre d'eau : 1 cuillère à soupe de pissenlit et 1 noix de cola



Repartir à zéro



Voilà, vous êtes prêt(e) pour un nouveau départ.

Votre organisme s'est libéré de toutes ses toxines, mais de plus, ces étapes, ont permis de l'aider à retrouver un fonctionnement optimal.